

音楽・匂いがスポーツパフォーマンスに与える影響

熊本県立大津高等学校 1年 スポーツゼミ

1 研究の概要

プロのアスリートが試合前やトレーニング中に音楽を聞いていたり、同じく試合前などに香水をつけている人を見て、果たしてそれはどのような影響を与えているのかが気になり調べようと思った。

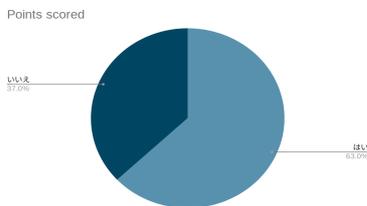
2 方法

アンケートを行った。大津高校の一年生223人に調査した。

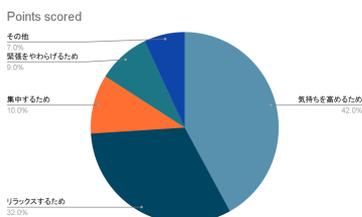
- ・普段試合などの大事なことの前に音楽を聞いているか。
- ・その音楽にどのような効果を求めているのか。
- ・同じく試合前などの大事なことの前に香水をつけるなど、匂いについてなにかしているか。
- ・そのにおいにどのような効果を求めているのか。

3 アンケート結果

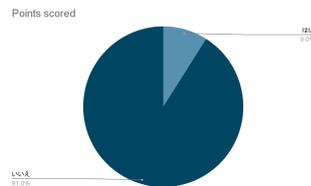
Q1:普段、試合前などの大事なことの前に音楽を聞いているか。



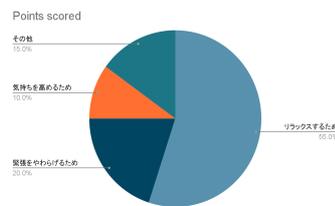
Q2:その音楽にどのような効果を求めて聞いているか。



Q3:同じく試合前などの大事なことの前に香水をつけるなど香りについてなにかしていますか。



Q4:その香りにどのような効果を求めて行っていますか。



質問Q1で、「はい」と答えた人は63%と半分を超えていた。Q2では気持ちを高めるというものが42%と一番多く、次にリラックスするためというものが32%と多かった。Q3は、はいと答えた人が9%ととても少なかった。リラックスするためというものと緊張をやわらげるためというものが多かった。

4 考察と今後の展望

音楽は「気持ちを高める効果」、香りは「リラックス効果」が多いと思っていたので予想通りだった。ただ、半数は個人によって求めている効果に多様性がある事がわかった。また、香りを利用している人は223人中20人だったのは調査対象が高校一年生だからだと思う。

アンケート調査の結果に偏りがあったので、調査対象者や質問項目を工夫する。

5 参考文献

小島 正憲

音楽がスポーツパフォーマンスに与える影響